حساسية
حليب الأبقار





حساسية حليب الأبقار هي استجابة غير طبيعية من الجسم للبروتين الموجود في الحليب. في طبيعة الحال يعمل الجهاز المناعي في الجسم على حمايته من الفيروسات والبكتيريا الضارة للجسم. أما في حال الإصابة بحساسية حليب الأبقار، فإن الجهاز المناعي يتفاعل بشكل غير اعتيادي مع البروتين الموجود في الحليب وبالتالي يسبب بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي.

ماهي أعراض وعلامات التحسس من الحليب؟

تختلف هذه الأعراض من طفل لآخر وتحدث أعراض التحسس من حليب الأبقار بعد دقائق أو ساعات من تناول الطفل للحليب أو الحليب الصناعي الذي يحتوي على البروتين البقري، وفي بعض الحالات لا تظهر الأعراض إلا بعد أيام من تناول الحليب.



الأعراض التي تظهر مباشرة بعد تناول حليب البقر:

- صفير الصدر
- تورم الشفتين أو اللسان أو الحلق
- السعال وصعوبة التنفس
- القيء



الأعراض التـي يمكن أن تتأخر في الظهور وتظهر بعد ساعات أو أيام بعد تناول حليب البقر:

- خروج الدم مع البراز
- الإسهال
- تقلصات في البطن والمغص
- سيلان في الأنف وعيون دامعة



علاج حساسية حليب الأبقار



ما هو علاج حساسية حليب الأبقار؟

تجنب حليب الأبقار ومشتقاته من النظام الغذائي.



كيف يمكن للرضيع المصاب بحساسية الحليب أن يتبع نظاماً غذائياً خالياً من الحليب ومشتقاته؟

في حال الرضاعة الطبيعية يجب على الأم استبعاد كافة منتجات حليب الأبقار ومشتقاته من نظامها الغذائي، كما يفضل استشارة اختصاصيي التغذية لتوضيح مصادر الحليب ومشتقاته غير المعروفة لها، والتعرف على الاختيارات المناسبة.

أما إذا كانت الرضاعة الطبيعية غير ممكنة، فيجب اختيار حليب للرضيع خالي من بروتين حليب البقر، وفي بعض الحالات من الضروري أن يحتوي الحليب على الأحماض الأمينية (اللبنات الأساسية للبروتينات).

ملاحظة: لا ينصح بإعطاء الرضيع حليب الماعز أو الأغنام كبديل عن حليب البقر بسبب تشابههما مع بروتين حليب الأبقار ولأن غالبية الرضع والأطفال الذين يتحسسون من حليب الأبقار يتحسسون من حليب الماعز والأغنام.

الحمية الخالية من الحليب ومشتقاته



إرشادات يجب اتباعها في الحمية الخالية من الحليب ومشتقاته:

بروتينات الحليب المسببة للحساسية موجودة كذلك في جميع منتجات الحليب والألبان، لذلك يواجه البعض صعوبة في معرفة ما إن كانت بعض المنتجات الغذائية تحتوي على الحليب ومشتقاته، لذا من الضروري قراءة الملصق الغذائي والتأكد من خلوه.



بعض المصطلحات التي تشير إلى وجود بروتين الحليب ومشتقاته في المنتج:

- مصل الحليب
- الكازيين
- المكونات التي يبدأ اسمها ب(لاكت) مثل اللاكتوز واللاكتات
- بودرة البروتين
- نكهة الزبدة الصناعية
- نكهة الجبن الصناعية

الأطعمة والمشروبات المسموحة والممنوعة



المشـــروبـات

المســمــوح

- الماء
- القهوة (بدون حليب بقر أو مشتقاته)
- الشاي (بدون حليب بقر أو مشتقاته)
- بدائل الحليب مثل حليب الأرز أو حليب اللوز أو الصويا أو حليب جوز الهند
- العصائر الطازجة

غيـر المســمــوح

- حليب الأبقار بكافة أنواعه (كامل الدسم، قليل الدسم، خالي الدسم، الخالي من اللاكتوز، اللبن، الحليب المكثف، الحليب المجفف)
- مشروب الحليب بالشوكولا
- الحليب المخفوق
- الزبادي

الأطعمة والمشروبات المسموحة والممنوعة



النشـويـات

المسمــوح

- الخبز والمعجنات الخالية من حليب الأبقار أو مشتقاته
- المعكرونة، والأرز بدون إضافة حليب الأبقار أو مشتقاته

غيـر المسمــوح

- الخبز والمعجنات التي تشمل حليب الأبقار أو مشتقاته
- البسكويت الذي يحتوي على حليب الأبقار أو مشتقاته في المكونات

الأطعمة والمشروبات المسموحة والممنوعة



حبوب الإفطار

المسمـوح | أي نوع من حبوب الإفطار التي لا تحتوي على حليب الأبقار أو مشتقاته

غيـر المسمــوح | حبوب الإفطار التي تحتوي على حليب الأبقار أو مشتقاته



البيــض

المسمـوح | كل أنواع البيض مسموح إذا تم تحضيره من غير الحليب أو مشتقاته

غيـر المسمــوح | البيض المخفوق بحليب الأبقار أو مشتقاته

الأطعمة والمشروبات المسموحة والممنوعة



الحلويــات

المســموح

- الجيلي
- الكعك والبسكوت الخالي من حليب الأبقار ومشتقاته
- الآيس كريم الخالي من حليب الأبقار ومشتقاته
- العسل
- المربى
- الحلويات المصنوعة من دون حليب الأبقار أو مشتقاته

غيــر المســموح

- الكعك الذي يشمل حليب البقر أو مشتقاته في مكوناته
- الكاسترد
- المهلبية
- المثلجات التي تحتوي على حليب الأبقار أو مشتقاته
- الشوكولا بالحليب
- الكراميل

الأطعمة والمشروبات المسموحة والممنوعة



الدهـــون

المســمـــوح

- الزيوت والدهون النباتية
- دهون اللحوم والسمن النباتي

غيــر المســمـــوح

- الزبدة
- المارجرين الذي يحتوي على الحليب
- المايونيز (المصنوع من الحليب)
- الكريمة الحامضة
- القشطة